

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

(наименование института полностью)

Кафедра «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(наименование)

49.03.01 Физическая культура

(код и наименование направления подготовки, специальности)

Физкультурное образование

(направленность (профиль)/ специализация)

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему: «Исследование влияния экспериментальной методики на развитие
общей и специальной физической подготовленности у юных хоккеистов»

Студент

А.А. Воробьев

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

к.п.н., доцент И.В. Лазунина

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

Тольятти 2021

Аннотация

на бакалаврскую работу Воробьева Андрея Александровича
по теме: «Исследование влияния экспериментальной методики на развитие
общей и специальной физической подготовленности у юных хоккеистов»

Высокий уровень физической подготовленности, достигнутый в процессе многолетней тренировки, позволяет более эффективно решать задачи технико-тактической подготовки и является необходимой предпосылкой и основной для достижения высоких спортивных результатов. В целом физическая подготовка хоккеистов направлена прежде всего на укрепление здоровья, гармоничное развитие организма, укрепление опорно-двигательного аппарата, повышение возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитие двигательных качеств.

Коновалов В.Н. отмечает: «У начинающих хоккеистов физическая подготовка должна быть направлена в первую очередь на:

- совершенствование природной координации движений;
- экономичное выполнение тех или иных элементов движения,
- развитие способностей к различным формам движения,
- всестороннее развитие двигательных качеств,
- максимальное достижение результатов, при минимальных затратах энергии,
- выработке способности к преодолению сопротивления соперника при выполнении тех или иных элементов игровой деятельности;
- повышение развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации» [21].

Бакалаврская работа состоит из 43 страниц печатного текста и включает в себя: введение, три главы, заключение, список используемой литературы, 6 таблиц, 6 рисунков.

Оглавление

Введение	4
Глава 1 Теоретические основы физической подготовки юных хоккеистов.....	7
1.1 Общая и специальная физическая подготовка юных хоккеистов.....	7
1.2 Особенности организации учебно-тренировочного процесса по хоккею.....	14
1.3 Методы спортивной тренировки в хоккее.....	17
Глава 2 Методы и организация исследования	22
2.1 Методы педагогического исследования	22
2.2 Организация педагогического исследования	25
Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение	27
3.1 Особенности экспериментальной методики развития общей и специальной физической подготовленности у юных хоккеистов	27
3.2 Результаты общей физической подготовленности у юных хоккеистов в ходе педагогического эксперимента	34
3.3 Результаты специальной физической подготовленности у юных хоккеистов в ходе педагогического эксперимента.....	36
Заключение.....	40
Список используемой литературы.....	42

Введение

Актуальность исследования. Гришина Ю.И. пишет: «Физическая подготовка представляет собой процесс воспитания двигательных способностей хоккеистов, направленный на повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее физическое развитие и укрепление здоровья. Физическая подготовка хоккеиста определяет возможности хоккеиста в исполнении различных технических и тактических действий. От сильного и крепкого хоккеиста получается более мощный удар и более сильная защита. Выносливый хоккеист выдерживает высокий темп игры на протяжении всего матча. Не менее важны и другие качества: сила, ловкость, скорость, ведь в спорте побеждает тот, кто сильнее, быстрее, выносливее. Физическая подготовка специалистов подразделяется на общую и специальную» [2].

Донской Д.Д. делает заключение, что общая физическая подготовка способствует разностороннему физическому развитию, способствует укреплению здоровья, повышению общей работоспособности, улучшает физические качества, двигательные способности спортсмена, расширяет запас двигательных навыков и умений, способствует быстрому освоению специальных навыков [4].

Жигарёва О.Г. отмечает: «Специальная физическая подготовка направлена на развитие двигательных навыков и способностей (быстрота, скоростно-силовые, координационные способности, специальная выносливость). Проводиться специальная подготовка может как на льду, так и вне льда. Подготовка вне льда, называется специализированной. В качестве подготовки используются специальные упражнения по нервно-мышечным усилиям, пространственно-временным характеристикам и режимам работы адекватные основным хоккейным движениям. К таким упражнениям относятся упражнения технического и тактического арсенала хоккея и разработанные на их основе специальные подготовительные упражнения.

Количество средств специальной физической подготовки значительно меньше, чем общей физической. В ходе подготовки обеспечиваются как комплексные, так и избирательные воздействия на физические качества и способности хоккеистов» [5].

Коновалов В.Н. обращает внимание: «У юных хоккеистов физическая подготовка должна быть направлена в первую очередь на: совершенствование природной координации движений; экономичное выполнение тех или иных элементов движения, развитие способностей к различным формам движения, всестороннее развитие двигательных качеств, максимальное достижение результатов, при минимальных затратах энергии, выработке способности к преодолению сопротивления соперника при выполнении тех или иных элементов игровой деятельности; повышение развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации» [21].

Теоретическая база исследования: педагогический эксперимент проводили на базе хоккейного клуба «Лада» г. о. Тольятти.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс юных хоккеистов.

Предмет исследования: методика развития общей и специальной физической подготовленности у юных хоккеистов

Цель исследования – разработка экспериментальной методики развития общей и специальной физической подготовленности у юных хоккеистов

В соответствии с поставленной целью сформулировали **задачи:**

- 1) Выявить наиболее эффективные средства, методы и методические приёмы развития общей и специальной физической подготовленности у юных хоккеистов во время учебно-тренировочных занятий.
- 2) Разработать и внедрить экспериментальную методику развития общей и специальной физической подготовленности у юных хоккеистов на базе хоккейного клуба «Лада» г. о. Тольятти.

- 3) Оценить влияние разработанной методики на развитие общей и специальной физической подготовленности у юных хоккеистов в ходе педагогического эксперимента.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что высокий уровень физической подготовленности позволит юным хоккеистам решать задачи технической и тактической подготовки более эффективно и будет являться основой для достижения высоких и стабильных спортивных результатов.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, контрольные испытания (тесты), метод математической статистики.

Научная новизна результатов исследования состоит в возможности эффективно развивать общую и специальную физическую подготовку юных хоккеистов и может быть использована в тренировочном процессе юных хоккеистов с целью достижения высоких результатов на соревнованиях.

Практическая значимость заключается в том, что результаты педагогического исследования могут быть применены для оценки текущего уровня физической подготовленности юных хоккеистов и при организации комплексного педагогического контроля их физической подготовленности.

Структура бакалаврской работы. Работа состоит из введения, трёх глав, заключения, содержит 6 таблиц, 6 рисунков, список используемой литературы. Основной текст работы изложен на 43 страницах.

Глава 1 Теоретические основы физической подготовки юных хоккеистов

1.1 Общая и специальная физическая подготовка юных хоккеистов

Кукушкин В.В. пишет: «Физическая подготовка в хоккее - это процесс достижения и поддержания такой физической подготовленности игрока, которая обуславливает высокую результативность его в игре. Увеличение скорости и повышения жесткости игры заставили обратить внимание на кондиции игроков. Спортсмены, хорошо подготовленные физически, могут и должны во время матча оставаться активными как в атаке, так и в обороне. Максимальный темп на протяжении всего матча - основное требование сегодняшнего и завтрашнего хоккея» [9].

Платонов В.Н. отмечает: «Для роста результатов в хоккее необходимо проводить подготовку в двух направлениях:

- расширять объем общей физической подготовки;
- улучшать качество специальных особенностей двигательных способностей.

В соответствии с этими задачами физическая подготовка в хоккее делится на общую и специальную. Общая физическая подготовка направлена на всестороннее развитие хоккеиста, которое является основой для спортивной специализации. Ее цель улучшить физические и двигательные возможности организма, циркуляцию и дыхательную систему, увеличить силу основных мышечных групп, а также расширить запас общих навыков движения, в свою очередь способствующий более быстрому приобретению специальных навыков, используемых в игре. Общему направлению всесторонней физической подготовки, главные черты которой определяет специализация (точнее специфичность) хоккея, должны соответствовать и используемые средства. Для хоккея предпочтительны упражнения, развивающие скорость, гибкость и ловкость, динамическую силу и

выносливость при высоких скоростях. Содержание всесторонней физической подготовки в хоккее достаточно обширно» [11].

Левшин И.В. обращает внимание: «Специальная физическая подготовка направлена на развитие двигательных способностей, необходимых в хоккее. В отличие от общей она опирается на структуру и характер двигательной деятельности хоккеиста. Упражнения тренер должен выбирать такие, которые способствовали бы достижению нужного результата. Они могут выполняться как на льду, так и вне льда. В связи с этим в специальной физической подготовке целесообразно выделить специализированную (вне льда). Содержание физической подготовки хоккеиста составляет развитие отдельных двигательных способностей. Они отражают в двигательной деятельности спортсмена и проявляются комплексно. В каждой двигательной деятельности можно различить проявление силы, скорости, выносливости, ловкости, подвижности и других качеств» [13].

Бомпа Т. рекомендует тренировочные занятия юных хоккеистов проводить 2-3 раза в неделю, максимальная продолжительность каждой тренировки - 60 мин. Возрастная граница начала организованной спортивной подготовки детей во многих видах спорта постоянно снижается [1]. В хоккее подготовку мальчиков начинают с 7-8 лет в подготовительных группах, учитывая физическую и психическую характеристики молодежи, очень важно уже в этом возрасте начинать систематическую и организованную подготовку. В конце подготовки на льду простейшим тестом результативности проверяют основы движения на льду. Время от времени необходимо проводить матчи. Мальчики должны приобрести навыки правильного держания клюшки, ведения шайбы на месте и в движении (в простейших условиях), передач шайбы, остановки шайбы клюшкой (а вратари - освоить вбрасывание, свободную и частично организованную игру, основную стойку и перемещение, парирование шайбы руками и ногами).

При подготовке в залах особое внимание уделяют отработке быстроты, ловкости и гибкости. Вместе с равномерным физическим ростом у

занимающихся постепенно укрепляется организм, мускулатура, однако, еще слабая, кости неокрепшие. Часы, проведенные в положении «сидя» за школьной партой, отрицательно влияют на формирование и развитие позвоночника. Поэтому тренер при отработке основной игровой деятельности должен следить за правильной осанкой юного спортсмена при держании клюшки, катании, ведении шайбы, за тем, чтобы при отработке основ игры не нарушалось правильное развитие позвоночника, и специальными (с клюшкой и без нее) или дыхательными упражнениями стремиться предупредить его возможную деформацию. Между упражнениями, в перерывах между подвижными играми и в ходе игры в хоккей он должен предлагать соответствующие компенсирующие упражнения. Ни в коем случае нельзя навязывать детям формы тренировки взрослых. Требования к физическим и психическим способностям должны пробуждать у детей фантазию, содержать положительные эмоции, а радость движения - перекрывать все остальное. Длительные поучения со стороны тренера неэффективны. Ребенку необходимы постоянные перемены в содержании упражнений и в методе их разучивания, такое разнообразие гарантируют всевозможные игры. Основная форма подготовки (как в залах, так и на льду) в этой возрастной категории – подвижные игры, эстафеты, соревнования. Важно, чтобы интенсивность подготовки нарастала постепенно, обеспечивая плавность перехода из младших возрастных групп в старшие.

Основные задачи при подготовке на льду:

- создание предпосылок для систематической тренировочной работы на льду;
 - всесторонняя физическая подготовка (с упором на развитие скорости и ловкости);
 - формирование личности школьника на фоне коллектива (команды)
- [16].

Для наглядности желательны (по возможности) показы учебных фильмов об основах техники игры и демонстрация игры

высококвалифицированных хоккеистов. Обязательны лекции об основах гигиены тренировки и об основных правилах игры, медицинские осмотры, беседы с родителями, контроль за успеваемостью в школе, совместное участие в культурных или других мероприятиях. С первых же занятий необходимо требовать от школьников пунктуальности в выполнении заданий, преодоления трудностей и т.д. Воспитательная работа должна охватывать все стороны общественной деятельности мальчиков. Тренер имеет возможность естественно влиять на формирование положительных черт характера и на мировоззрение ребят как в ходе тренировочного процесса, так и вне его - искоренять отрицательные явления, которые у ребят начинают проявляться и могли бы стать привычкой (нескромность, избалованность и др.). Весьма важны личный пример тренера, соответствие его поведения взглядам и требованиям. Для юных хоккеистов типично создание небольших групп в коллективе. Эти естественные группировки в команде необходимо использовать в целях воспитания. Ребята в этом возрасте при благоприятном руководстве дисциплинированы, признают авторитет старших и испытывают к тренеру полное доверие. Самые эффективные формы воспитания - общественные похвала и порицание, наказание провинившегося перед, всем коллективом. Мобилизующий характер имеет предание гласности посещаемости и результатов в подготовке соревновательными формами.

В 13-15 летнем организме происходят большие изменения. Большая часть периода отмечена признаками переходного возраста. Равномерное, спокойное развитие организма сменяется примерно 12-13 летним периодом бурного роста, для которого характерно нарушение равновесия и взаимодействия органов и систем. Кости конечностей растут чрезвычайно быстро, опережая рост мускулатуры. Результатом такого опережения становится преобладание длинных конечностей, затрудняющее и ухудшающее координацию движений. Ускоренный рост скелета повышает интенсивность кровообращения и обмена веществ. Большие изменения происходят и в области психики: выше становится чувствительность, часто и

резко меняется настроение. Наступает период романтичности, желания быть оригинальным и самостоятельным, стремления подражать взрослым (и в хорошем, и в плохом). Спортивная подготовка, проводимая на профессиональном уровне, может стать самым эффективным средством регулирования всех проявлений переходного возраста. Спортсмены преодолевают переходный возраст без особых изменений в двигательной деятельности. Молодежи в этот период необходимы понимание, правильное педагогическое и психологическое руководство. Спортивная подготовка средней интенсивности должна быть направлена на всестороннее развитие всех функций организма. Надо избегать чрезмерных нагрузок [17].

Основные задачи физической подготовки:

- 1) воспитание двигательных способностей, быстроты и ловкости на базе всесторонней подготовки;
- 2) воспитание способностей к ориентированию на площадке (в смысле быстрой оценки игровых ситуаций);
- 3) воспитание высоких моральных и волевых качеств и комплексное формирование развивающейся личности;
- 4) просмотр учебных фильмов о технике и тактике игры отдельных хоккеистов, о комбинациях, об игре хоккейного вратаря, демонстрация игры высококвалифицированных хоккеистов;
- 5) организация лекций по проблематике техники и тактики хоккея, о правилах игры и о режиме спортсмена;
- 6) медицинский осмотр и беседа с родителями;
- 7) контроль за успеваемостью в школе;
- 8) совместные посещения культурных и общественных мероприятий [19].

Используемые средства (снаряды малого веса, упражнения с меньшим числом повторений и с более длительным отдыхом между их сериями) должны обеспечивать развитие в первую очередь скоростных, динамических характеристик. В психической подготовке необходимо считаться с

определенными трудностями переходного возраста, влияющими на психику, двигательную деятельность и на функциональное состояние школьников. Повышенная гормональная деятельность и возбудимость нервной системы проявляются в общем непостоянстве и неуравновешенности. Часто рассеивается внимание, отчего труднее понимаются объяснения. Заметно появление новых черт в поведении. Ребята порой бывают слишком шумными. Стремление к достижению результативности часто приводит к переоценке собственных сил и к перетренировке. Крайне необходим индивидуальный подход тренера к занимающимся. Основы воспитания - коллектив и личный пример тренера (его профессионализм в лучшем понимании слова, а также требовательность, справедливость и тактичное руководство). Весьма важны прочные контакты тренера с родителями и со школьными педагогами. Тренировочный процесс должен быть хорошо организован. Ребята с удовольствием следуют строгой программе, если видят в ней залог успеха. Тренер - первый помощник родителей и школы в формировании сознательного отношения ребят к спорту при помощи дискуссий о влиянии тренировки на организм, о режиме спортсмена.

В 16-19 лет период окончания переходного возраста, постепенного завершения всех изменений в организме мальчика, превращающегося в зрелого мужчину. Быстро завершается период роста. Стабилизируется нервная система, ее регулирующая деятельность уже на высоком уровне. Формируется характер. Умственное развитие проходит быстро, но по-разному, оно еще не закончено. В значительной степени на ход умственного развития влияют тип школы и род занятий. Начинает накапливаться опыт. Для данного периода характерна критичность (часто односторонняя). Очень быстро формируется мировоззрение: этому способствуют знания, приобретенные в школе или на работе.

При физической подготовке молодежи следует дифференцировать юношей около 16 лет, у которых заканчивается переходный возраст, и старших юношей, которые уже по всем признакам приближаются к взрослым.

Различие у этих групп - в развитии силы и выносливости. О воспитании быстроты и ловкости следует помнить постоянно. Поскольку физическая и духовная зрелость уже позволяет предъявлять к юношам серьезные требования, нагрузки приближаются к максимальным. В воспитании силы нагрузки аналогичны тем, какие предлагаются старшим школьникам. Силу необходимо воспитывать постоянно и систематически. Динамические и скоростные формы воспитания силы с малыми отягощениями у школьников старше 16 лет дополняются другими средствами. Результативность в хоккее, в основном, это сумма скорости и выносливости. Поэтому в подготовке игроков развитие выносливости вообще и специальных ее форм в частности обязательно. В подготовку хоккеистов старше 16 лет можно включать и интервальные тренировки (при условии постоянного контроля за реакцией организма каждого юноши на этот вид нагрузки) [18].

В технико-тактической подготовке молодые хоккеисты уже в залах должны овладеть техникой и тактикой бросков (в основном, «щелчков») как с «удобной», так и с «неудобной» руки, а вратари - освоить стойку и перемещение в комплексе с приемом и отражением шайбы руками и ногами. Технико-тактическая подготовка на льду. Цели этого этапа тренировок - совершенствование основ игры в атаке и обороне; овладение навыками комбинационных действий, расширение знаний о действиях отдельных игроков на отдельных местах; совершенствование катания, повышая скорость; развитие выносливости к высоким скоростям; использование доведенного до автоматизма ведения шайбы в комбинациях атаки; отработка в комбинациях и системах передач и приема шайбы с точки зрения правильной ориентации и последовательности; совершенствование бросков в условиях ограничения времени при завершении атак; отработка быстроты принятия решений на отбор шайбы клюшкой или туловищем в защитных комбинациях и в комбинациях после вбрасывания шайбы; освоение основных систем игры: силового давления, быстрых контратак, игры в численном большинстве и в численном меньшинстве. Вратарь кроме действий по защите ворот должен

отрабатывать начало атаки клюшкой и развивать умение руководить защитниками.

В правильно организованном молодежном коллективе применять средства воспитания можно очень эффективно. Воспитание молодежи должно быть направлено на выработку правильного мировоззрения, на уяснение положения и перспектив молодого человека в жизни и в спорте. 16-19 лет возраст, в котором особенно часты различные нарушения норм поведения, режима, трудовой дисциплины. Тренер обязан вникать в решение подобных проблем - и должным образом на них реагировать. Средства идейного воспитания - дискуссии, беседы, посещение культурных и общественных мероприятий [17].

1.2 Особенности организации учебно-тренировочного процесса по хоккею

Коновалов В.Н. пишет: «В хоккее годовой цикл подготовки принимают за основную единицу долговременной, планируемой и организованной тренировочной работы. Делим его на три периода: подготовительный; основной (состоящий из предсоревновательного и соревновательного); переходный.

Продолжительность, содержание и пропорциональность периодов определяются потребностями соревновательного периода. Для каждого периода характерны основные задачи, которые должны быть выполнены в данный отрезок времени. Один период плавно переходит в другой, а вместе они составляют единое целое» [21].

Во время отпуска игроков или во время каникул у школьников важны индивидуальные тренировки (в спортивных лагерях). Команды проводят тренировочные сборы, программу которых легко можно подчинить нуждам тренировки. Основной период начинается с началом соревнований, заканчивается с окончанием календарных игр. Предсоревновательный период

(на льду) продолжается до начала соревнований. Это самая важная фаза подготовки к соревнованиям. В первые две недели более важен объем тренировок, потом - интенсивность. Структуру предсоревновательного этапа составляют с учетом ритма соревнований в недельном цикле. Максимальная нагрузка должна падать на время проведения матчей. На соревновательном этапе тренировочная нагрузка чередуется с отдыхом. Главным тренировочным циклом становится микроцикл с одной или двумя играми. Для восстановления выносливости (удержания аэробной мощности организма) в этот период рекомендуется (хотя бы раз в неделю) в качестве тренировки непрерывный свободный бег на воздухе в течение 30 – 40 мин (обычно на следующий день после матча). Переходный период начинается после окончания соревнований или тренировок на льду и продолжается примерно четыре недели (с апреля до мая). Основные задачи:

- постепенный переход к активному отдыху;
- активный отдых [16].

В переходный период организм получает возможность для регенерации сил после большой физической и психической нагрузки. Тренировочный процесс продолжается, но в меньшем объеме, а содержание его более разнообразно. Тренировки носят эмоциональный характер. Больше внимания уделяется интересам самих игроков (средства: горные лыжи, плавание, игры в зале, занятия на воздухе). Этот период можно использовать и для лечения травм.

Бомпа Т. пишет: «Отражая динамику тренировочной нагрузки и условия нормальной общественной жизни (рабочие дни - воскресенье), микроцикл отвечает биоритму организма. Основой построения тренировочного цикла является тот факт, что в соревновательный период играет один или два матча, в которых от игрока требуется максимальная мобилизация физических и психических сил» [1]. Это значит, что в период между матчами у хоккеиста должна быть возможность для достаточного восстановления сил и для подготовки. Исходя из этого и строят недельный цикл тренировочных занятий

(как по форме, так и по содержанию). Физиологическую основу тренировочного цикла выражает так называемая «физиологическая кривая», удерживающая оптимальный ход тренировочной нагрузки. Максимум составляет один или два матча (на первенство), что дает возможность составить соответствующие модели недельного тренировочного цикла. Нагрузке недельного цикла в основном (соревновательном) периоде должна соответствовать приблизительно равная нагрузка в предсоревновательный и подготовительный периоды (подготовка в залах). Предполагаемые модели недельного тренировочного цикла нагрузок предназначены для команд с двухфазовой тренировкой в подготовительный и основной периоды. Обычно в тренировочном недельном цикле придерживаются следующего принципа: в период между сыгранным и предстоящим матчами кривая нагрузки должна падать, что наглядно показывает период отдыха и расслабления [18].

День после матча и день до него не должны быть днями полного покоя. Поэтому день после игрового заполняют гигиенические процедуры (массаж, ванна, сауна), цель которых - ускорить прохождение восстановительной фазы, или свободные занятия на воздухе (в отдельных случаях индивидуальные тренировки малой интенсивности). День перед встречей тоже не должен быть днем покоя: проводится тренировка с 50 - 60%-ной нагрузкой. Остальные дни заполняются нормальными тренировками, объем и интенсивность которых сначала возрастают, а достигая высших пределов, уменьшаются [20].

Тренировка техники (скорости и ловкости) должна следовать после отдыха, а тренировку на увеличение силы хорошо проводить после отработки техники. Тренировка на выносливость следует за тренировкой техники, скорости, ловкости, силы. В двухфазовой тренировке отдельные фазы необходимо построить так, чтобы сохранить последовательность перехода от физической подготовки к технико-тактической. Утренняя фаза содержит, как правило, упражнения на координацию движений, на быстроту, ловкость, технику и тактику; вечерняя - упражнения на выносливость, тактические и игра [19].

1.3 Методы спортивной тренировки в хоккее

При анализе игры команды рассматривается организация совместных действий и отдельных игроков, групп хоккеистов в рамках команды, причем здесь речь - о комбинациях и системах в атакующей или оборонительной фазе игры. Комбинации можно охарактеризовать как сознательные совместные действия двух или более игроков, направленные на выполнение общей задачи в данной игровой ситуации. О системе атаки или обороны можно говорить в случаях, когда в атаке или обороне сознательно участвуют все игроки, находящиеся на льду. Tактический элемент передачи – выбор способа игры и осуществления ее против нападающего соперника. Пасующий выбирает способ передачи, отражая шайбу от борта (чтобы напарник мог принять шайбу беспрепятственно). В хоккее различают атакующие комбинации и системы атаки (при полном составе, при численном большинстве, при численном меньшинстве), и оборонительные комбинации, и системы обороны (в тех же ситуациях). Под основой системы игры в хоккее понимают основной способ ведения борьбы в атаке и в обороне с четко определенными задачами для каждого игрока, для группы игроков и для команды в целом во всех зонах площадки. Как отмечает Коновалов В.Н. в современном хоккее применяют:

- силовое давление;
- систему быстрой контратаки;
- игру в численном большинстве;
- игру в численном меньшинстве [21].

Разграничение игры на системы атаки или обороны, на атакующие и оборонительные комбинации (как и на атакующую и оборонительную деятельность отдельных игроков) непосредственно относится к методике игры. Техника и тактика - основные элементы игровой деятельности отдельного спортсмена. В игре они составляют органическое целое: если техника - непосредственное воплощение данной игровой деятельности, где важна структура движения, то тактика - это выбор более благоприятного

способа решения конкретной игровой ситуации. Необходимость связи техники и тактики не нуждается в подробном обосновании. Она вытекает из комплексности поведения игрока, объединяющей не только техническую и тактическую составляющие, но и другие стороны игры. Технику необходимо понимать, как краеугольный камень поведения игрока, это - основное средство игры, и потому оно является целью отработки. Игрок, владеющий комплексом движений, выигрывает при решении игровой ситуации в ходе матча во времени и в пространстве, что значительно повышает возможности его творческой деятельности. Систему защиты или атаки начинают отрабатывать с совершенствования соответствующих элементов тактики. Наблюдения и практика подтвердили, что систематический рост мастерства в хоккее можно обеспечить только систематической тренировкой в течение нескольких лет.

Каждое тренировочное занятие имеет цель и направление, вытекающие из плана годового цикла и недельного микроцикла. Упражнения для воспитания силы в подготовительной части тренировочного занятия должны носить всесторонний характер. Их основное содержание - скорость и динамика. Разминать необходимо все части тела. Фронтальная тренировка - все спортсмены выполняют, в основном, одно и то же упражнение. Преимущество этой формы в том, что тренер может наблюдать за всеми игроками одновременно, а недостатки - в ограниченности возможностей индивидуальной работы с игроками и самостоятельной работы игроков, в практической невозможности индивидуальных форм нагрузок [14]. Упражнения на хоккейной площадке могут выполняться:

- фронтально цепочкой вдоль игровой площадки (старты);
- поперек игровой площадки (ведение шайбы);
- группой хоккеистов около вратарской площадки (выпады);
- при свободном размещении (выпады на колено при скольжении вперед);
- двумя рядами спортсменов лицом друг к другу (передачи и приемы шайбы);

- одним хоккеистом в центре круга, образованного другими игроками (передачи);
- разные возможности группировки игроков для упражнений парами или тройками (перекрестная распасовка) [16].

Тренируясь в залах, можно выполнять упражнения фронтального характера цепочкой, например, старт и бег; при свободном размещении спортсменов, например, бег на местности; бег между стоящими игроками; в колонне по два, например, «чехарда»; по кругу - игра в «третьего лишнего», и т. д.

Групповая тренировка. Игроков делят на группы (на пятерки или на защитников и нападающих). Часть занятия группы тренируются порознь (по указанию тренера), причем группы и отдельные игроки могут использовать различные средства и испытывать разную нагрузку. Тренер может выделить на площадке зоны тренировки для каждой группы - «А», «Б», «В». Групповая тренировка имеет следующие преимущества: обеспечивает коллективизм действий и повышение интенсивности занятий; дает возможность специфической тренировки, связанной с определенными функциями игрока в команде (вратаря, защитника, нападающего); создает хорошие условия для развития определенных волевых качеств и свойств характера; позволяет максимально использовать площадку при большом числе тренирующихся. К недостаткам групповой тренировки можно отнести ограниченность индивидуальных нагрузок и работы тренера (нельзя точно определить эффективность нагрузки всех игроков) [15].

Пономарёв В.В. отмечает, что индивидуальная тренировка – это дополнительная форма тренировки, когда в рамках работы коллектива игрок выполняет индивидуальное задание тренера [12]. В настоящее время такие тренировки приобретают все большее значение, поскольку позволяют тренерам контролировать спортсменов; повышают самодисциплину, самостоятельность и ответственность игроков; быстрее развивают у игроков выносливость и уверенность в себе. При неправильном или неточном

выполнении упражнения тренер имеет оптимальную возможность для эффективного педагогического воздействия. Из недостатков на первом плане нехватка стимулирующего влияния партнеров. Четко размещенные группы игроков отрабатывают определенные задания на разделенной площади поля (зала, местности). Одновременно со шлифовкой технико-тактических элементов игры можно развивать физические способности (силу, скоростную силу). Каждая группа выполняет определенную программу: нападающие отрабатывают взаимодействие с вратарем, защитники в средней зоне - длинные диагонально-поперечные передачи, остальные - броски от синей линии после передач шайбы из угла площадки.

В зале определенные группы спортсменов чередуют повторения стартов с расслабляющими упражнениями, упражняются со штангой среднего веса, отрабатывают точность бросков, воспитывают ловкость при помощи специальной игры, суть которой в том, чтобы не дать упасть на площадку мячу, отбивая его любой частью тела через сетку на поле противника. Еще одна группа отрабатывает с вратарем ловлю и отбивание теннисных мячей.

Игроки, разделенные на пары, тройки, четверки и т.д., шлифуют определенные действия с повторяющейся сменой положения: встречную передачу шайбы после старта; ведение шайбы и оставление ее перед партнером; перекрестную распасовку шайбы.

Непрерывная тренировка, Лемов Д. рекомендует данный вид тренировки, когда игроки непрерывным потоком отрабатывают определенные действия [10]. Такую форму тренировки в хоккее можно применять на льду или в залах для отработки элементов комбинаций отдельным игроком.

Круговая тренировка, Кузьменко Г.А. обращает внимание, что упражнения в круговой тренировке выполняются последовательно в нескольких точках площадки [8]. «Круг» можно повторить несколько раз. Для одного выбирают 5-10 упражнений и выполняют их в такой последовательности, чтобы постепенно включить в работу различные группы мышц. Остановки при завершении «круга» должны быть предельно

короткими, или их не должно быть вообще. Основная форма круговой тренировки допускает возможность варьирования. Составляя «круг» из специфических упражнений, одновременно решают и технико-тактические задачи. Круговая тренировка с большими группами спортсменов требует особенно четкой организации, чтобы обеспечить непрерывность выполнения упражнений каждой группой тренирующихся. Чередование нагрузок и отдыха в ходе одного «круга» - по секундомеру, смена – по свистку. Очень эффективны парные круговые упражнения. Круговая тренировка, как и непрерывная, создает хорошие предпосылки для интервального метода нагрузки.

Выводы по главе

В хоккее подготовку мальчиков начинают, учитывая физическую подготовку, очень важно начинать систематическую и организованную подготовку. При подготовке в залах особое внимание уделяют отработке быстроты, ловкости и гибкости. Вместе с равномерным физическим ростом у занимающихся постепенно укрепляется организм. Ребенку необходимы постоянные перемены в содержании упражнений и в методе их разучивания, такое разнообразие гарантируют всевозможные игры. Основная форма подготовки (как в залах, так и на льду) в младшей возрастной категории – подвижные игры, эстафеты, соревнования. Важно, чтобы интенсивность подготовки нарастала постепенно, обеспечивая плавность перехода из младших возрастных групп в старшие.

При физической подготовке молодежи следует дифференцировать юношей, у которых заканчивается переходный возраст, и старших юношей, которые уже по всем признакам приближаются к взрослым. Различие у этих групп - в развитии силы и выносливости. О воспитании быстроты и ловкости следует помнить постоянно, предъявляя к юношам серьезные требования, тогда нагрузки приближаются к максимальным.

Глава 2 Методы и организация исследования

2.1 Методы педагогического исследования

В ходе работы мы использовали традиционные методы педагогического исследования, рекомендуемые Иорданской Ф.А.:

- 1) «анализ научно-литературных источников,
- 2) педагогическое наблюдение,
- 3) педагогический эксперимент,
- 4) контрольные испытания (тесты),
- 5) методы математической статистики» [6].

Анализ научно-литературных источников

Изучили проблему, проанализировав научно - методическую литературу по теме исследования, разработали план работы и экспериментальную методику.

Педагогическое наблюдение

Педагогические наблюдения проводили на протяжении всего педагогического эксперимента, присутствуя на учебно-тренировочных занятиях, с целью изучения вопроса развития общей и специальной физической подготовки юных хоккеистов в ходе учебно-тренировочного процесса.

Контрольные испытания, тесты

Для определения уровня развития общей физической подготовленности у юных хоккеистов были использованы тесты:

- отжимание (кол-во раз);
- тройной прыжок (м);
- челночный бег 6х9 (сек);
- бег 20 м спиной вперед (сек);
- бег 30 м (сек).

Специальную физическую подготовленность на льду определяли по контрольным испытаниям (тестам):

- бег по малой восьмерке лицом вперед (сек), рисунок 1

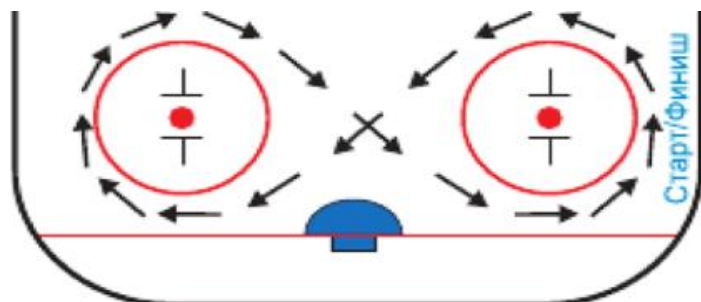


Рисунок 1 – Схема выполнения контрольного испытания (теста)

Иорданская Ф.А. отмечает: «Тест направлен на оценку техники передвижения на коньках и специальной физической подготовленности. Осуществляет бег по малой восьмерке лицом вперед, затем на стартовой отметке делает поворот на 180° и проходит восьмерку спиной вперед, финишируя на линии старта. Даются две попытки, оценивается время выполнения теста (сек) и техника передвижения» [6].

- бег с шайбой спиной вперед 30 м (сек);

Кафка Б.: «Тест для определения координационных способностей, а также для определения техники катания спиной вперед. Упражнение проводится на льду, хоккеист стоит у борта, касаясь его ногой. По звуковому сигналу спортсмен старается как можно быстрее преодолеть расстояние до синей линии. Оценивается время (сек)» [7].

- обводка 5-ти стоек с последующим броском в ворота (сек);

Коновалов В.Н. обращает внимание: «Тест направлен на оценку техники ведения, обводки и завершающего броска шайбы в ворота и проводится следующим образом (рисунок 2). Старт и ведение шайб с линии ворот, в средней зоне обводка пяти стоек, расположенных на прямой линии на расстоянии 4,5 м друг от друга. После обводки пятой стойки выполняется

завершающий бросок в ворота, при этом шайба должна пересечь линию ворот надо льдом и в тот момент регистрируется время выполнения теста (сек). На выполнение теста даются три попытки» [21]. Схема выполнения контрольного испытания (теста) представлена на рисунке 2.

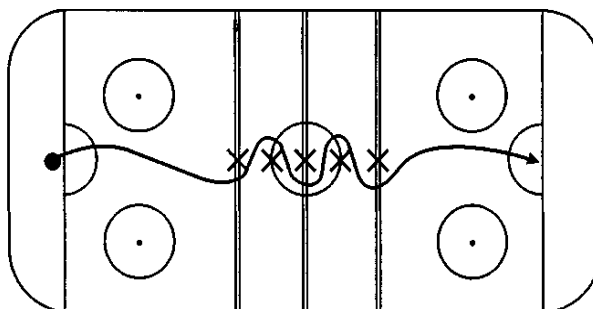


Рисунок 2 – Схема выполнения контрольного испытания (теста)

- слаломный бег с шайбой;

Коновалов В.Н. пишет: «Тест призван оценить уровень владения техникой ведения шайбы и техникой катания. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения» [21].

- слаломный бег без шайбы, схема выполнения контрольного испытания представлена на рисунке 3.

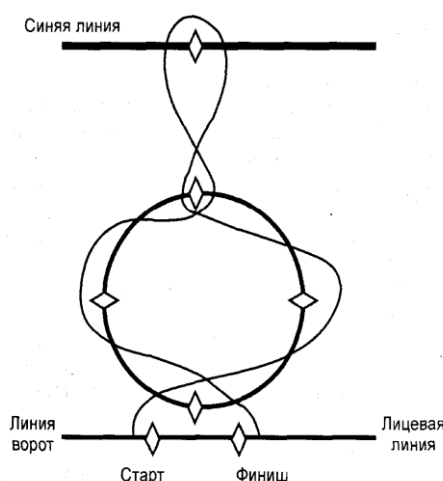


Рисунок 3 – Схема выполнения контрольного испытания (теста)

Коновалов В.Н. обращает внимание: «Тест «слаломный бег без шайбы» используют для определения уровня владения техникой катания скрестными шагами, прохождения виражей и поворотов. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (сек) и техника выполнения» [21].

Педагогический эксперимент

Педагогический эксперимент проходил на базе хоккейного клуба «Лада» г.о. Тольятти. Мы разработали, внедрили в учебно-тренировочный процесс экспериментальную методику развития общей и специальной физической подготовки юных хоккеистов. В экспериментальной группе мальчиков использовали в основной части занятия разучивание комбинаций, использовали работу в парах, отработку технических элементов.

Методы математической статистики

Полученные данные обрабатывали при помощи методов математической статистики, используя t-критерий Стьюдента. Определяли среднюю арифметическую (M) и ошибку средней арифметической (m) используя компьютерную программу «Stat».

2.2 Организация педагогического исследования

На первом этапе педагогического исследования (с сентября 2019 - по апрель 2020 гг.) проводили предварительный педагогический эксперимент с двумя группами мальчиков в количестве по 12 человек в каждой, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе. Изучали литературные источники, проводили педагогическое наблюдение, планировали педагогический эксперимент.

На втором этапе педагогического исследования (с апреля 2020 - по апрель 2021 гг.) проводили основной педагогический эксперимент на базе хоккейного клуба «Лада» г.о. Тольятти. Были сформированы две группы: контрольная группа мальчиков, занимающиеся по общепринятой методике, экспериментальная группа мальчиков, которая занималась по разработанной

методике экспериментально оптимизированного содержания с применением различных средств, методов и методических приёмов. В течение недели мальчики контрольной и экспериментальной групп занимались по 3 раза в неделю, длительность каждого тренировочного занятия - 45-60 минут.

На третьем этапе педагогического исследования (с конца апреля 2021 - по сентябрь 2021 г.) решали задачи, связанные с завершением бакалаврской работы, выполняли корректировку результатов и заключения педагогического исследования, оформляли квалификационную работу и готовили презентационный материал и доклад к защите.

Выводы по главе

Педагогический эксперимент проходил на базе хоккейного клуба «Лада» г.о. Тольятти. Мы разработали, внедрили в учебно-тренировочный процесс экспериментальную методику развития общей и специальной физической подготовки юных хоккеистов. В экспериментальной группе юных хоккеистов 12-13 лет использовали в основной части занятия разучивание комбинаций, использовали работу в парах, отработку технических элементов. Педагогические наблюдения проводили на протяжении всего педагогического эксперимента, присутствуя на учебно-тренировочных занятиях, с целью изучения вопроса развития общей и специальной физической подготовки юных хоккеистов.

Для определения уровня развития общей физической подготовки были использованы тесты: отжимание (кол-во раз), тройной прыжок (м), челночный бег 6х9 (сек), бег 20 м спиной вперед (сек), бег 30 м (сек).

Специальную физическую подготовку на льду определяли по контрольным испытаниям (тестам): бег по малой восьмерке лицом вперед (сек), бег с шайбой спиной вперед 30 м (сек), обводка 5-ти стоек с последующим броском в ворота, слаломный бег с шайбой, слаломный бег без шайбы.

Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение

3.1 Особенности экспериментальной методики развития общей и специальной физической подготовленности у юных хоккеистов

Для развития общей физической подготовленности у юных хоккеистов мы использовали различные средства, как отмечает Жигарёва О.Г.: «Общая физическая подготовка для юных хоккеистов улучшает двигательные и физические качества, способствует усовершенствованию техники катания на коньках и игры. Она строится на выполнении упражнений соревновательного характера, самостоятельной подготовке, участии в спортивных играх. Наиболее важен этот момент на начальном этапе подготовки, постепенно ОФП уходит на второй план, первое место занимает специальная подготовка. Физическая подготовка в хоккее - это процесс воспитания двигательных способностей и поддержания их на уровне, обеспечивающем высокую эффективность игровых действий» [21].

Упражнения, развивающие общую физическую подготовку юных хоккеистов:

- бег «цепочкой». По сигналу прыжки с поворотами туловища влево и вправо;
- бег «цепочкой» с кувырками назад (по сигналу), после старта свободный бег;
- бег вперед двумя параллельными «цепочками». По сигналу двое первых меняют направление бега на 180° и пристраиваются в конец «цепочки»;
- бег вперед двумя параллельными «цепочками». По сигналу игроки принимают положение «упор лежа на животе», затем быстро стартуют (5-10 м), после чего снова переходят на свободный бег;
- бег, по сигналу прыжок вправо (толчком левой ноги) с касанием правой рукой пола, то же влево;

- бег, по сигналу подпрыгнуть вверх. После приземления кувырок вперед и опять бег;
- свободный бег, по сигналу прыжок вверх с поворотом на 360° вправо и влево, и снова бег.

Игроки разделены на две команды. На ограниченной площади члены одной передают (ногами) друг другу мяч; другая команда пытается мяч отобрать. Десять непрерывных передач поощряются очком. Соревнование.

Эстафета с названием номеров. Игроки под номерами делятся на команды из 5 человек. Спортсмены, номера которых называет тренер, стартуют, пробегают между расставленными игроками («слалом») и возвращаются каждый на свое место. Прибежавший первым получает очко для команды.

Как отмечает Гришина Ю.И. в своих работах: «Специальная физическая подготовка может проводиться как на льду, так и вне льда. На льду хоккейного поля СФП направлена на развитие характерных для хоккея двигательных качеств в структуре двигательных навыков, выполняемых в игровой деятельности, поэтому в качестве основных средств СФП используются игровые упражнения, усиливающие их воздействие на организм. Специальная физическая подготовка проводится вне льда, имеет специфическую направленность и решает задачи преимущественного развития качеств, более специфических для хоккея, а также избирательное развитие мышечных групп, которые в большей степени участвуют в основных хоккейных движениях. В качестве средств специальной физической подготовки используются упражнения, по нервно-мышечным усилиям, пространственно-временным характеристикам и режимам работы адекватные основным хоккейным движениям. К ним относятся упражнения, включающие весь технико-тактический арсенал хоккея, разработанные на их основе специально-подготовительные упражнения. Круг средств специальной физической подготовки значительно меньше, чем общей. В ходе СФП обеспечивается как

комплексное, так и избирательное воздействие на специальные физические качества и способности хоккеистов» [2].

Специальную физическую подготовленность тренировали, используя следующие упражнения:

- ведение шайбы, держа клюшку перед собой одной рукой.
- ведение шайбы «рубкой» малой амплитуды (клюшку все время держать обеими руками).
- ведение шайбы «рубкой» малой и большой амплитуды.
- попеременное ведение шайбы коньком и клюшкой.
- ведение шайбы «рубкой» при скольжении спиной вперед.
- ведение шайбы «рубкой», в середине поворот и скольжение спиной вперед.
- отработка перемещений от ворот и обратно.

Игроки делятся на пары и встают друг против друга по длинному борту поля. У каждого шайба. По сигналу стартует определенный игрок с шайбой, объезжает стоящего и возвращается. Делает полный поворот (360°) вокруг стоящего. Скольжение: туда - лицом вперед, обратно - спиной вперед.

Соревнование рядов на быстроту ведения шайбы. Соревнование, кто пройдет с шайбой наибольшее расстояние.

Отработка перемещения по квадрату вратарями. Цель - отработка ведения шайбы в движении. Для вратарей - отработка перемещения по треугольнику. Игроки из-за ворот стартуют с шайбой друг за другом, «восьмеркой» объезжают круги для вбрасывания возле ворот и продолжают вести шайбу между стойками вдоль поля, объезжают стойки «слаломом» (шайбу бросают с одной стороны стойки, а объезжают стойку с другой).

Игроки делятся на пары. У каждой свои шайба и площадь (круг для вбрасывания или площадь за линией ворот). Игрок, владеющий шайбой, старается удержать ее как можно дольше, прикрывая корпусом перед нападающим соперником. То же, но в тройках: один ведет шайбу, двое других пытаются ее отобрать.

Игроки делятся на группы (по 5-6 человек). Один из них владеет шайбой и ведет ее в разных направлениях на определенной площади (трети поля), стараясь удержать как можно дольше. Остальные пытаются отобрать шайбу.

Игроки, разделенные на пары, посылают друг другу шайбу на короткое расстояние (4-8 м), а потом и на большее расстояние, поперек всего поля.

Передачи в парах - соревнование. Пара стремится обменяться шайбами наибольшее число раз в течение 1 минуты (сигнал свистком).

Ведение шайбы (иногда шайбу может заменять теннисный или крокетный мяч, мяч для хоккея на траве) - в спортзале, на асфальтовой или бетонной площадке, на теннисном корте: на месте - «рубка» с малой или большой амплитудой; «слаломом» (между расставленными стойками); против защищающегося игрока - проброс с «удобной» или «неудобной» руки; прикрытие при нападении защитника.

Передача и прием шайбы (мяча): с места в сторону с «удобной» и «неудобной» руки; при ходьбе или в спокойном беге парами между расставленными стойками.

Броски (с доски): с места, «щелчок», с ложным замахом с «удобной» и «неудобной» руки, после двух трёх шагов.

Основы комбинаций - при помощи других игр, но с использованием правил хоккея: отработка основ организации игры; «малый» футбол (пять против пяти) на хоккейном поле с малыми воротами, гандбол, баскетбол, хоккей на траве.

Деятельность вратаря: основная стойка; стойка и перемещения; уменьшение угла «обстрела»; прием и отражение шайбы стоя, рукой (без клюшки и с клюшкой), на корпус, ногами (при отработке этого элемента используют теннисные мячи и ракетки либо специальное оборудование - выстреливающий станок). Вратарь одет по всей форме, но без коньков.

Ведение шайбы:

- на месте «рубкой» с малой амплитудой в сторону (клюшку необходимо постоянно держать двумя руками);

- на месте «рубкой» с большой амплитудой (при движении в сторону «нижняя» рука отпускает клюшку, придавая движению клюшки с шайбой большую амплитуду);
- «рубкой» вперед и назад; накрытием (одной рукой); не отрывая клюшку от льда (одной рукой);
- при скольжении лицом вперед «рубкой» с малой и большой амплитудой;
- «рубкой» при скольжении спиной вперед; при скольжении по дуге вправо и влево; при поворотах;
- против защитника - проброс с «удобной» (малая амплитуда) и «неудобной» (большая амплитуда) руки; против защитника (с обводкой его);
- прикрытие шайбы корпусом при нападении защитника сбоку;
- прикрытие шайбы корпусом при скоплении игроков или в единоборстве у борта.

Передача и прием шайбы:

- передача на месте в сторону, перпендикулярно, с «удобной» и «неудобной» руки, по льду, по воздуху, махом, «щелчком»;
- остановка шайбы (клюшкой, коньком, рукой);
- передача в движении, когда передающий и принимающий перемещаются в одном направлении и в разных направлениях;
- передача в движении, когда пасующий стоит, а принимающий движется;
- передача в движении, когда пасующий движется, а принимающий стоит;
- передача через свободное пространство, на свободное место, против защитника, ударом о борт;
- оставление шайбы («паровоз»).

Броски:

- с места, «щелчком», «щелчок» после ложного замаха, по льду, верхом, с «удобной» и «неудобной» руки;
- в движении, в движении из-под защитника; в движении после применения силового приема; обманное движение (спереди и со стороны), дриблинг;
- вталкивание шайбы в ворота после их объезда; «прыгающий» («лягушка»).

Атака, отбор шайбы клюшкой или корпусом:

- атака соперника с шайбой прямо; отбор шайбы клюшкой или при помощи силового приема; атака соперника, владеющего шайбой, со стороны;
- выталкивание шайбы клюшкой; отбор шайбы, поднимая клюшку или блокируя соперника, владеющего шайбой;
- атака соперника, владеющего шайбой, из скольжения спиной вперед; выбивание шайбы клюшкой;
- отбор шайбы «метелочкой», действуя бедром или плечом;
- атака соперника, владеющего шайбой, при попытке нападающего уйти от защитника;
- выбивание шайбы; попытка овладеть шайбой, ловя ее, опускаясь на колено (или на оба), в падении в сторону.

Оборона в средней зоне (свободно и кучно): в зоне защиты, перед воротами и у синей линии.

Защита в зоне атаки - атака соперника, владеющего шайбой, двумя игроками и подстраховывающим (2-1-2); защита в зоне атаки - атака соперника, владеющего шайбой, двумя игроками и двумя подстраховывающими (2-2-1); защита в средней зоне - оборона синей линии; оборона в зоне защиты; комбинации атаки и защиты после вбрасывания в зоне защиты, средней зоне и зоне атаки.

Основные системы игры - системы силового давления; быстрой контратаки; игры в численном большинстве и в численном меньшинстве: 5-4, 5-3, 6-4. Цель - сконцентрировать внимание хоккеистов, подготовить команду к тренировке психически и физически. Построив команду, знакомят игроков с основными задачами тренировки и проводят с ними разминку (чтобы разогреть мышцы). Диапазон выполняемых упражнений постепенно следует расширять до максимума. Эффективность движений можно увеличивать, используя гантели, гриф штанги или клюшку. Упражнения для воспитания силы в подготовительной части тренировочного занятия должны носить всесторонний характер. Их основное содержание - скорость и динамика.

Дисько Е.Н. отмечает, что для каждой тренировки необходим детальный письменный конспект. Разминать необходимо все части тела (порядок - сверху вниз: от мышц шеи и верхних конечностей «через» туловище к нижним конечностям). Задача специальной разминки - подготовить организм в соответствии с требованиями основной части занятия [3].

В основной части тренировки для обозначения направления движения игроков при выполнении упражнений необходимы стойки или пирамиды. В тренировках на воздухе можно использовать колышки с флажками. Для отработки точности броска необходимы резиновые мишени разных форм (лучше всего висячие). Их можно вырезать, например, из списанных резиновых транспортерных лент, предусмотрев отверстия для подвешивания на борт, на ворота или на стену. Кроме того, потребуется 2 - 4 гладкие доски размером 90 x 60 мм; для подготовки вратаря - переносные ворота простой деревянной конструкции), для совершенствования быстроты реакции и ориентации - отражающая стена с неровной поверхностью. В последнем периоде подготовки вратаря часто используют станок для «выстреливания» шайбы («шайбомет») шведского или канадского производства. В последнее время все чаще находят применение станок для развития силы. Весь

вспомогательный инвентарь создает предпосылки для большей эффективности тренировки.

3.2 Результаты общей физической подготовленности у юных хоккеистов в ходе педагогического эксперимента

В ходе педагогического эксперимента мы изучили соматометрические и функциональные показатели юных хоккеистов контрольной и экспериментальной групп. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Соматометрические показатели юных хоккеистов

Соматометрические показатели	Результаты измерений		Р
	КГ	ЭГ	
Длина тела (см)	156,3±1,3	161,9±1,2	≤0,05
Масса тела (кг)	52,8±1,1	54,2±0,8	≤0,05
ОГК в покое (см)	94,6±0,8	96,4±0,6	≤0,05
ОГК на вдохе (см)	96,2±0,6	99,2±0,4	≤0,05
ОГК на выдохе (см)	89,8±0,4	92,6±0,2	≤0,05
Экскурия грудной клетки (см)	5,6±0,5	6,4±0,4	≤0,05

По состоянию здоровья мальчики контрольной и экспериментальной групп относились к основной группе здоровые, что является хорошим показателем при организации и проведении педагогического эксперимента.

Соматометрические показатели контрольной и экспериментальной групп мало чем отличались, это дает возможность сделать вывод, что группы покажут достоверные результаты в контрольных испытаниях (тестах).

Мы изучали динамику уровня общей физической подготовленности, так как эти показатели являются основными в организации и проведении учебно-тренировочного процесса юных хоккеистов.

Таблица 2 – Функциональные показатели юных хоккеистов

Функциональные показатели	Результаты измерений		Р
	КГ	ЭГ	
ЖЕЛ (л)	3,6±0,4	3,8±0,2	≤0,05
Сила кисти правой руки (кг)	28,8±1,6	31,2±1,4	≤0,05
Сила кисти левой руки (кг)	26,6±1,4	29,4±1,2	≤0,05
Становая сила (кг)	53,6±1,6	55,6±1,2	≤0,05

Функциональные показатели мальчиков контрольной и экспериментальной групп в начале педагогического эксперимента представлены в таблице 2.

Таблица 3 – Результаты общей физической подготовленности в зале

Контрольные испытания (тесты)	ЭГ	КГ	Р
Отжимание (кол-во раз)	21,4±1,2	15,0±2,0	≤0,05
Тройной прыжок (м)	5,45±0,15	5,16±0,10	≤0,05
Челночный бег 6х9 (сек)	14,2±0,2	14,9±0,4	≤0,05
Бег 20 м спиной вперед (сек)	6,8±0,1	6,4±0,4	≤0,05
Бег 30 м (сек)	5,9±0,7	5,2±0,7	≤0,05

После педагогического эксперимента результаты экспериментальной группы превосходят результаты контрольной группы, динамика отображена в таблице 3 на рисунке 4.

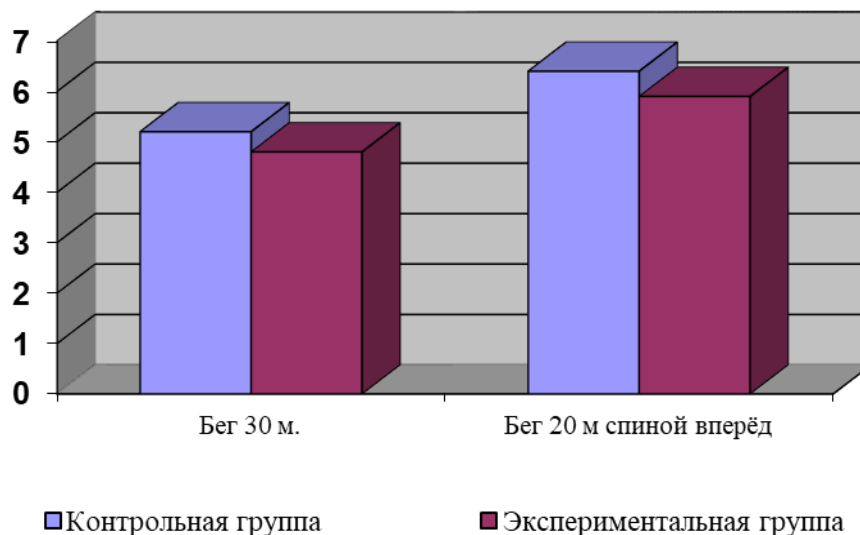


Рисунок 4 – Результаты контрольного испытания (теста)

Результаты контрольного испытания бег 30 м в контрольной группе составил 5,2 сек. а в экспериментальной 4,8 сек. Тест бег 20 м спиной вперед в контрольной группе результат был 6,4 сек, в экспериментальной группе 5,9 сек.

3.3 Результаты специальной физической подготовленности у юных хоккеистов в ходе педагогического эксперимента

Специальную физическую подготовленность у юных хоккеистов на льду в ходе педагогического эксперимента мы определяли по следующим показателям:

- челночный бег 6х9 (с);
- бег 30 м (с);
- бег по кругу (с);
- бег спиной вперед 30 м (с).

Результаты контрольных испытаний (тестов) на льду представлены в таблице 4 и на рисунке 5.

Таблица 4 – Результаты специальной физической подготовленности на льду

Контрольные испытания (тесты)	ЭГ	КГ	P
Челночный бег 6х9 (сек)	15,9±0,3	16,8±0,3	≤0,05
Бег 30 м (сек)	4,2±0,1	4,8±0,3	≤0,05
Бег по кругу (сек)	18,7±0,2	19,2±0,3	≤0,05
Бег спиной вперед 30 м (сек)	6,8±0,1	7,1±0,3	≤0,05

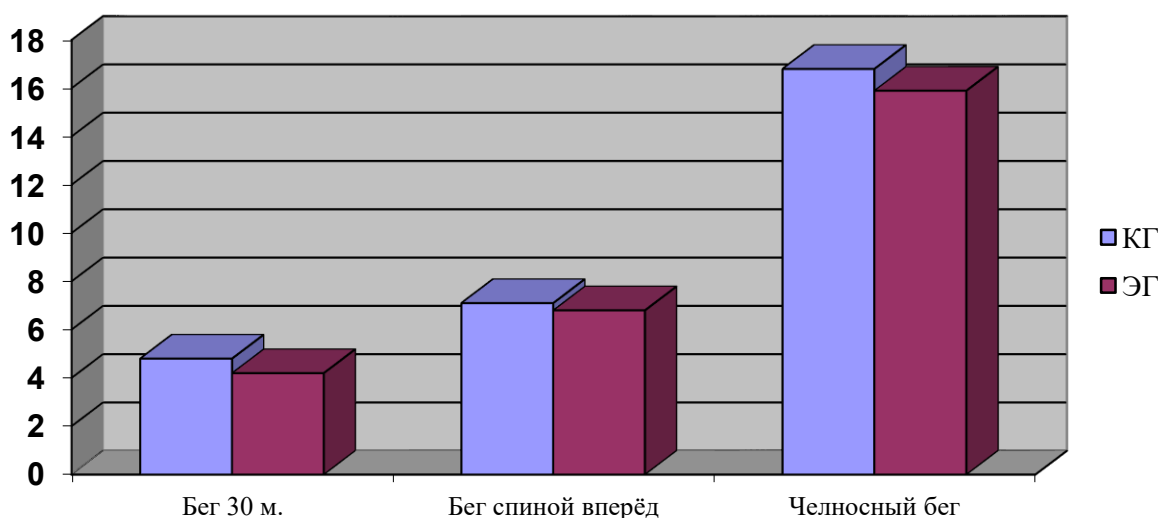


Рисунок 5 – Динамика результатов контрольных испытаний (тестов)

В конце педагогического эксперимента в контрольной группе результаты теста «челночный бег» составил 16,8 сек, а в экспериментальной группе 15,9 сек, бег на 30 м результаты контрольной группы 4,8 сек, экспериментальной группы 4,2 сек. Динамика результатов специальной физической подготовленности экспериментальной группы, свидетельствует о том, что произошли изменения во всех исследуемых показателях. Показатели в тестах по специальной физической подготовке на льду в значительной степени определяются уровнем техники владения коньками и уровнем развития скоростно-силовых качеств и координационных способностей. Результаты специальной физической подготовленности на льду представлены в таблице 5 и на рисунке 6.

Таблица 5 – Специальная физическая подготовленность на льду

Контрольные испытания (тесты)	ЭГ	КГ	P
Бег по малой восьмерке лицом вперед (с)	21,4±0,1	22,3±0,2	≤0,05
Бег с шайбой спиной вперед 30 м (с)	7,1±0,2	7,9±0,7	≤0,05
Обводка 5-ти стоек с последующим броском в ворота	6,9±0,1	7,6±0,9	≤0,05

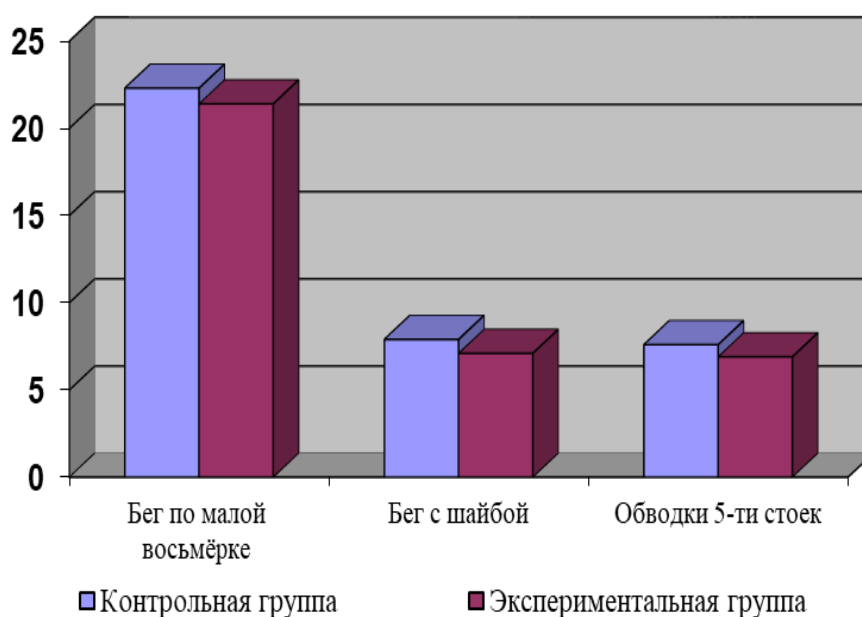


Рисунок 6 – Результаты контрольных испытаний (тестов)

Результаты контрольных испытаний экспериментальной группы подтверждает выдвинутую гипотезу, что высокий уровень физической подготовки позволит юным хоккеистам решать задачи технической и тактической подготовки более эффективно и будет являться основой для достижения высоких и стабильных спортивных результатов.

Таблица 6 – Результаты специальной физической подготовленности

Показатели	ЭГ	КГ	Р
Слаломный бег на коньках без шайбы, сек	11,5±0,06	12,2±0,08	<0,05
Слаломный бег на коньках с шайбой, сек	12,3±0,03	12,9±0,07	<0,05

В контрольном тесте «слаломный бег на коньках без шайбы» результат юных хоккеистов составил 12,2 сек, а в экспериментальной группе 11,5 сек., в контрольном тесте «слаломный бег на коньках с шайбой» результаты контрольной группы 12,9 сек, экспериментальной группы 12,3 сек. Результаты представлены в таблице 6. Анализ результатов показывает, что юные хоккеисты экспериментальной группы показали достоверно более высокие результаты по сравнению с юными хоккеистами контрольной группы во всех контрольных упражнениях.

Выводы по главе

В конце педагогического эксперимента динамика результатов общей и специальной физической подготовленности экспериментальной группы свидетельствует о том, что произошли изменения во всех исследуемых показателях. Показатели в тестах по специальной физической подготовке на льду в значительной степени определялись уровнем техники владения коньками и уровнем развития скоростно-силовых качеств и координационных способностей юных хоккеистов. Результаты контрольных испытаний экспериментальной группы подтверждают выдвинутую гипотезу, что высокий уровень физической подготовки позволит юным хоккеистам решать задачи технической и тактической подготовки более эффективно и будет являться основой для достижения высоких и стабильных спортивных результатов.

Заключение

В ходе проведения исследовательской работы мы пришли к следующим **выводам:**

- 1) В хоккее подготовку мальчиков начинают, учитывая физическую подготовку, очень важно проводить систематическую и организованную тренировочную работу. При подготовке в залах на начальном этапе подготовки особое внимание уделяют отработке быстроты, ловкости и гибкости. Вместе с равномерным физическим ростом у занимающихся постепенно укрепляется организм, ребенку необходимы постоянные перемены в содержании упражнений и в методе их разучивания, такое разнообразие гарантируют всевозможные игры. Основная форма подготовки (как в залах, так и на льду) в младшей возрастной категории- подвижные игры, эстафеты, соревнования. Важно, чтобы интенсивность подготовки нарастала постепенно, обеспечивая плавность перехода из младших возрастных групп в старшие. При физической подготовке молодежи следует дифференцировать юношей, у которых заканчивается переходный возраст, и старших юношей, которые уже по всем признакам приближаются к взрослым. Различие у этих групп - в развитии силы и выносливости. О воспитании быстроты и ловкости следует помнить постоянно. Поскольку физическая подготовка уже позволяет предъявлять к юношам серьезные требования, нагрузки приближаются к максимальным.
- 2) Педагогический эксперимент проходил на базе хоккейного клуба «Лада» г.о. Тольятти. Мы разработали и внедрили в учебно-тренировочный процесс экспериментальную методику развития общей и специальной физической подготовленности у юных хоккеистов. В экспериментальной группе юных хоккеистов использовали в основной части занятия разучивание комбинаций,

использовали работу в парах, отработку технических элементов. Педагогические наблюдения проводили на протяжении всего педагогического эксперимента, присутствуя на учебно-тренировочных занятиях, с целью изучения вопроса развития общей и специальной физической подготовленности юных хоккеистов. Для определения уровня развития общей физической подготовленности были использованы тесты: отжимание (кол-во раз), тройной прыжок (м), челночный бег 6х9 (сек), бег 20 м спиной вперед (сек), бег 30 м (сек). Специальную физическую подготовленность на льду определяли по контрольным испытаниям (тестам): бег по малой восьмерке лицом вперед (сек), бег с шайбой спиной вперед 30 м (сек), обводка 5-ти стоек с последующим броском в ворота, слаломный бег с шайбой, слаломный бег без шайбы.

- 3) В начале педагогического эксперимента мы изучили соматометрические и функциональные показатели юных хоккеистов контрольной и экспериментальной групп. По состоянию здоровья мальчики контрольной и экспериментальной групп относились к основной группе здоровые, что является хорошим показателем при организации и проведении педагогического эксперимента. В конце педагогического эксперимента динамика результатов общей и специальной физической подготовленности юных хоккеистов экспериментальной группы свидетельствует о том, что произошли изменения во всех исследуемых показателях. Показатели в тестах по специальной физической подготовленности на льду в значительной степени определялись уровнем техники владения коньками и уровнем развития скоростно-силовых качеств и координационных способностей юных хоккеистов. Экспериментальная методика может быть использована в тренировочном процессе юных хоккеистов с целью достижения высоких результатов на соревнованиях.

Список используемой литературы

1. Бомпа Т. Периодизация спортивной тренировки. / Т. Бомпа, К. Буццичелли. - М.: Спорт, 2016. - 384 с.
2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие / Гришина Ю.И. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. - 250 с.
3. Дисько Е.Н. Основы теории и методики спортивной тренировки: учебное пособие / Дисько Е.Н. - Минск: Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2018. - 252 с.
4. Донской Д.Д. Законы движений в спорте. Очерки по теории структурности движений. - М.: Советский спорт, 2015. - 178 с.
5. Жигарёва О.Г. Повышение эффективности физической подготовки студентов: учебное пособие / Жигарёва О.Г. - Москва: Прометей, 2018. - 94 с.
6. Иорданская Ф.А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов - резерва спорта высших достижений. - М.: Советский спорт, 2011. - 142 с.
7. Кафка Б. Функциональная тренировка. Спорт. / Б. Кафка, О. Йеневайн. - М.: Спорт, 2016. - 176 с.
8. Кузьменко Г.А. Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки. Организационная культура личности юного спортсмена: программа элективного курса для основного общего образования / Кузьменко Г.А., Эссеббар К.М. - Москва: Прометей, 2013. - 140 с.
9. Кукушкин В.В. Хоккей нового времени / Кукушкин В.В. - Москва: Издательство «Спорт», 2015. - 215 с.
10. Лемов Д. От знаний к навыкам. Универсальные правила эффективной тренировки любых умений. / Д. Лемов, Э. Вулвей, К. Едци. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. - 304 с.
11. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / Платонов В.Н. - Москва: Издательство «Спорт», 2019. - 656 с.

12. Пономарев В.В. Формирование мотивации занятия спортом школьников: теоретические и практические аспекты. / В.В. Пономарев, А.В. Уколов, С.К. Рябинина. - Красноярск: СибГТУ, 2013. - 160 с.
13. Руководство по медико-биологическому сопровождению подготовки в детско-юношеском хоккее / И.В. Левшин [и др.]. - Москва: Издательство «Спорт», 2016. - 152 с.
14. Самостоятельная физическая подготовка: учебно-методическое пособие. - Новосибирск: Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2020. - 95 с.
15. Спортивная тренировка: учебно-методическое пособие. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2020. - 105с.
16. Учимся играть в хоккей. Ступень В. Практическое руководство для тренеров. - М.: Человек, 2012. - 80 с.
17. Учимся играть в хоккей. Ступень С. Практическое руководство для тренеров. - М.: Человек, 2012. - 84 с.
18. Учимся играть в хоккей. Ступень D. Практическое руководство для тренеров. - М.: Человек, 2012. - 84 с.
19. Учимся играть в хоккей. Ступень А. Практическое руководство для тренеров. - М.: Человек, 2012. - 96 с.
20. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта хоккей: приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15 мая 2019 г. №373. - Саратов: Вузовское образование, 2019. - 30 с.
21. Физическая подготовка хоккеистов с использованием технических средств: учебно-методическое пособие / В.Н. Коновалов [и др.]. - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. - 188 с.